



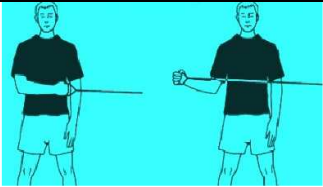







FECHA: 25-3 al 31-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		<p>Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno Hacer 4 veces (100cr suave desc=15" / 75 suave NO crol desc=10" / 50cr suave desc=5" / 25cr fuerte desc=30") + 16x50cr (1 serie fuerte / 2 series ritmo medio / 1 serie suave) desc=15" + 100 pies de crol con aletas + 100 suaves libres. TOTAL: 2000m</p>			<p>Los que puedan nadar... 8x75 (50cr / 25 braza) desc=10" + 8x75 con manoplas (25 braza / 50cr) desc=10" + 8x75 con aletas (25 pies de crol / 50cr) desc=10" + 8x25cr fuertes desc=15" + 100 suaves. TOTAL: 2100m</p>		
CICLISMO				<p>Circuito de Ciclismo (19.45h)... 10' calentar en grupo + 5' calentar libre + 3x1 vuelta a tope individual, recuperar entre series 5' pedaleando suave + rodar en grupo hasta completar los 60' TOTAL: 60min</p>		<p>Jóvenes... 30km (si pueden hacer una subida de 2km, sino en llano) Adultos Corta Distancia... 50km (incluir 4 bloques en llano de 1' fuerte - 3' ritmo medio - 5' suaves), el resto del entreno suave para calentar y suavizar Adultos Media Distancia... 70km (con 3 puertos de 2km, subiéndolos con cambios de ritmo: 40" suaves - 20" fuertes), recuperar la bajada. El resto del entreno suave para calentar y suavizar Adultos Larga Distancia... 90km (con 2 puertos de 8km, los que lleven acoples, intentar trabajar en los llanos acoplados) Los primeros 60' suaves y en ayunas, luego encima de la bici comer y beber. TOTAL: 30-90km</p>	
CARRERA	<p>Jóvenes... 8' calentar + 2' (15" progresivos / 45" suaves) + 1km al 80% del test de 1km desc=3' + 1km al 75% del test de 1km desc=2' + 1km al 70% del test de 1km + 5' suaves. TOTAL: 35min aprox Adultos que NO puedan nadar y hacer musculación... 10' calentar + 5' (1' progresivo en subida / 1'30" suave en bajada) + 4x5' entre el 85-90% del test de 2km recuperar 2'30" al trote suave entre series + 5' suaves. TOTAL: 50min</p>		<p>Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calentar + 5 cuestas de 15" (recuperar la bajada) + Series* + 10' suaves al finalizar el entreno. *Series Corta Distancia: 5x1km (impares: ritmo de test de 2km / pares: 5" más fuerte que el ritmo medio del test de 2km) desc=3' *Series Media Distancia: 1x3km al 85% del test de 2km desc=3' + 1x2km al 90% del test de 2km desc=3' + 1x1km al 90% del test de 2km. *Series Larga Distancia: 1x4km al 85% del test de 2km desc=3' + 1x3km al 85% del test de 2km desc=3' + 1x2km al 90% del test de 2km. TOTAL: 75min aprox *Series Jóvenes: 5x500m al ritmo del test de 1km desc=3' TOTAL: 60min aprox</p>				
OTROS	<p>Los que puedan nadar y hacer musculación... Musculación + Natación: Musc: Circuito 20 repeticiones en cada máquina + Nat: 250 calentar + 10x75 (25 pies de crol / 50cr) desc=10" + 500cr con aletas. TOTAL: Musc / Nat: 1500m</p>						<p>Bici + Carrera... Jóvenes: Bici: 45' + Car. 15' Adultos (todas las distancias): Bici: 60' + Car: 30'. TOTAL: Bici: 45-60min / Car: 15-30min Los ritmos para todos los grupos es suave.</p>

MATERIAL PISCINA

MANOPLAS (lo tenéis que traer)	ALETAS (lo tenéis que traer)	TUBO FRONTAL (lo tenéis que traer)	TABLA (hay en la piscina)	PULL BOY (hay en la piscina)
				

CIRCUITO TONIFICACIÓN				
PECTORAL	BICEPS	DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT
				
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS
				
ADDUCTOR	ABDUCTOR	ABDOMINALES RECTOS	ABDOMINALES OBLICUOS	LUMBARES
